



Директор

«Утверждаю»

Директор ООО «Агропромсервис»



Г.Л.Балуян

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков

для организации питания детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в общеобразовательных организациях Муниципального образования Гулькевичского района,

возрастной категории: 7 – 11 лет

разработанного ООО «Агропромсервис»

Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Кавказская, 31

г. Усть-Лабинск,

2022г.

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл.		Пищевые вещества			Энерг. ценность	
		блюд	Б	Ж		У
День 1						
	Горошек зелёный консервированный или кукуруза консерв. (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	4,5	32,7
		120	13	14,3	4	196,70
Л340	Омлет натуральный	200/15/7	0,07	0,02	15	60,46
Л686	Чай с лимоном					
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	35/7/10	7	10	13	170,00
		25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб ржаной	150	0,6		16,8	69,60
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	650,00	22,37	26,1	65,65	586,98
	Итого					
День 2						
Л451	Шницель мясной рубленый	100	11,7	8,6	9	160,20
		220	4,4	11,5	21	205,10
Л224	Рагу из овощей	25	1,6875	0,2125	12,5375	58,81
	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб ржаной	200	0,1	0	26,4	106,00
Т349	Компот из сухофруктов	550	19,2875	20,5925	81,2875	587,63
	Итого					
День 3						
	Овощи свежие или соленые (по сезону)	80	0,4	0	2,5	11,60
		150/65	17	14	38	346,00
Л492	Плов из птицы	200	1,5	0	22,8	97,20
	Сок натуральный фруктовый	25	1,6875	0,2125	12,5375	58,81
	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Хлеб ржаной	545	21,9875	14,4875	88,1875	571,09
	Итого					
День 4						
		80	0,9	4	7	67,60
Л78	Икра свекольная	80/30	12	9,54	9	169,86
Т234	Котлеты рыбные с соусом	150	3,3	4,85	22	144,85
Л520	Картофельное пюре					

	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	90,10
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,2125	12,5375	58,81
	Итого	570,00	24,4875	23,3825	70,0875	588,74
День 5						
Л161	Суп молочный с крупой рисовой или пшенной с маслом слив.	250/10	8,7	12,5	35	287,30
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,578	118,61
Л13	Бутерброд с сыром	35/15	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,2125	12,5375	58,81
	Итого	535	21,2875	21,2565	77,6555	587,08
День 6						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л1725	Вареники с картофелем со сметаной	200/10	8	14,3	45	340,70
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,2125	12,5375	58,81
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	Итого	635	10,59	14,51	103,34	586,31
День 7						
	Икра из кабачков пром. произ-ва	80	0	4,5	4,5	58,50
Л468	Печень по-строгановски	50/50	11	10	6,5	160,00
Л332	Макаронные изделия отварные	150/5	5	4	35	196,00
Л685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,2125	12,5375	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	585	19,0875	18,9925	85,8875	590,83
День 8						
	Овощи свежие или соленные (по сезону)	60	0,4	0,05	1,2	6,85
Л437	Гуляш	60/50	13	13	6,5	195,00
Л302	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,6	30	180,20

	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,2125	12,5375	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	580	22,6875	18,1425	85,3875	595,58
День 9						
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	70/60	16	11	8	195,00
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Т379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,2125	12,5375	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	550	25,8875	20,3425	75,3875	588,18
День 10						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Кисломолочный продукт (Йогурт" 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7	89,30
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	4,6	16,3	113,80
	Итого	515,00	24,80	18,60	78,60	581,00
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		21,247	19,6409	81,1468	586,3433

Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна 2011г

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г.